



***Kom i form till sommarsäsongen med BeachProgrammet från magrutor.net!***

Syftet med detta program är att förbränna fett samtidigt som vi behåller maximal muskelmassa för att få den **deffade/rippade looken**.

För maximal effekt använder vi några **kosttillskott**:

**NO-Xplode** (Prestationshöjare).

**Whey 80** (Proteintillskott, muskelbyggande, återhämtning).

**Omega-3 Regular** (frivilligt).

Förklaring varför vi använder kosttillskotten och vad de gör finns längst ner.

Du kan köra programmet så länge som du känner men från 4 till 8 veckor är att rekommendera.

# Träningsprogram:

**Mål:** Träna igenom hela kroppen varje vecka för att kroppen ska behålla så mycket muskler som möjligt och nästan enbart bränna fett.

**Tips:** Försök att motionera så mycket du kan under dagen, så som att gå uppför trapporna, gå av bussen en station tidigare, allt hjälper.

## Pass1: Bröst/Axlar/Triceps

Bänkprens: 4x4-6

Militärpress: 4x4-6

Lutande hantelprens: 3x6-8

Liggande Tricepsextension: 3x5-8

Sid-lyft: 3x8-12

## Pass2: Ben/mage

Knäböj/Benpress: 4x4-8

Benspark: 3x5-10

Lårcurl/Liggande lårcurl: 4x5-10

Cable-crunches: 4x10-20

Ev. magmaskin.

## Pass3: Rygg/Biceps

Marklyft: 4x4-8 (om du kan tekniken för marklyft, annars kör 5 set Hyperextesions)

Chins/Latsdrag: 4x5-10

Stångrodd/Kabelrodd/Hantellodd: 4x5-10

Hyperextensions: 3x8-10

Stångcurl: 3x6-10

Hantelcurl: 2x6-12

**Upplägg:** Detta blir alltså 3 styrkepass per vecka. Försök att köra dem med en dags vila mellan. Till exempel **måndag:** Pass1, **onsdag:** Pass2, **fredag:** Pass3. Och sen börjar du om på måndag igen.

**Konditionsträning:** Om du vill kan du träna konditionsträning på dagarna du inte tränar styrketräning. För att bränna fett måste du ligga på ett kaloriunderskott, antingen äter du ganska mycket mindre eller så äter du lite mindre och konditionstränar, det är upp till dig.

## Kost:

**Mål:** Hålla ett proteinintag på ca 2g per kilo kroppsvikt för att förminska muskelförlusten och maximera fettförlusten.

### Tänk på:

- Som alltid när man vill gå ner i vikt, inget onödigt godis, chips, läsk osv.
- Undvik onödiga mellanmål, som frukter osv. då de innehåller fruktos(fruktsocker) och man blir lättare hungrig om man småäter ofta.
- Håll ner på kolhydraterna och fettet men överdriv inte.
- Mycket protein i kosten t.ex. kyckling, fisk, kött.

### Morgon:

Börja med en proteindrink(Whey 80) när du stiger upp (behöver såklart inte vara direkt men inom ca 30min).

Bra frukostar är: gröt(vanlig havregrynsgröt inte någon gräddig risgrynsgröt man kan köpa på t.ex. ica), fullkornsbröd, ägg(omelett).

**Lunch:** Försök få mycket protein(kyckling, fisk, kött osv) mindre kolhydrater(ris, pasta, potatis) mindre fett(såser). Grönsaker är bra då de mättar utan att innehålla mycket kolhydrater.

**Kosttillskott:** 2-3 skopor NO-XPLODE i 2,5-3 dl kallt vatten 30-45 minuter före ditt träningspass.

**Träning:** Se träningsprogrammet.

**Direkt efter träning:** 0,75-1dl Whey 80 blandas med vatten i en shaker.

**Middag:** Försök få mycket protein(kyckling, fisk, kött osv.) mindre kolhydrater(ris, pasta, potatis) mindre fett(såser). Grönsaker är bra då de mättar utan att innehålla mycket kolhydrater.

### Räkna ut ditt energibehov(frivilligt):

**Män:**  $66.5 + (13.75 \times \text{kg}) + (5.003 \times \text{cm}) - (6.775 \times \text{ålder})$

**Kvinnor:**  $655.1 + (9.563 \times \text{kg}) + (1.850 \times \text{cm}) - (4.676 \times \text{ålder})$

Ta detta värde och multiplicera det med från 1.2 till 2.0 där 1.2 är en stillasittande dag och 2.0 är en elitidrottare inom en konditionsgren.

Ta värdet du fått nu och dra bort 500-1000 beroende på hur fort du vill gå ner och hur mycket du vill gå ner.

Där har du hur många kalorier du ska äta per dag, ifall du vill räkna kalorier vill säga. Annars behöver du bara tänka på att äta mindre än vanligt, skär ner på pasta, ris, potatis som sagt ovan.

## **Förklaring kosttillskott:**

**Whey 80:** Ett proteintillskott som hjälper dig att komma upp i ditt behov av 2g protein per kg kroppsvikt, det har även en extra bra muskelbyggande effekt när det tas på tom mage efter träning.

*Dosering:*

0,75-1dl pulver blandas med vatten eller mjölk i en shaker.  
För maximalt resultat ta tre portioner av Whey 80 dagligen.

**NO-xplode:** En pre-workout produkt som hjälper dig att hålla fokus under ditt träningspass. Man känner sig piggare(koffein) och starkare(kreatin). Det här är väldigt bra då det är lätt att man känner sig trött och svag under en deff. Kreatin har en viss vätskebindande effekt så din viktnedgång kan stå still i början även fast du bränner bort fett, så du behöver inte vara orolig om du inte ser resultat på vågen direkt. Titta hellre i spegeln och ta ett kort varje måndag och jämför dem.

*Rekommenderad användning:*

Som kosttillskott 2-3 skopor NO-XPLODE i 2,5-3 dl kallt vatten eller annan vätska 30-45 minuter före ditt träningspass. För optimalt resultat, intag NO-Xplode på tom mage (t.ex. två timmar efter en måltid eller en timme efter proteinshake).

**Omega-3 Regular:** Du vet säkert vad Omega-3 är, om inte så är det flera omättade fettsyror från fisk som många av oss äter för lite av, omega-3 har många hälsofördelar. Detta är inte lika viktigt som de andra två men är bra om du har råd.

*Dosering:* 1-2 kapslar, 3 gånger per dag i samband med måltid.